Nr 5 Maj, 1939 Rok VI

DLA ZDROWIA

Dr med. Leon Wernic (Warszawa)

LUDNOŚĆ W POLSCE W JEJ ROZWOJU HISTORYCZNYM

Chcąc rozwiązać zagadnienie ludnościowe w Polsce, musimy zapoznać się z historycznym rozwojem jego na naszym terenie. Ścisłe obliczenia bowiem wykazują, że w latach potęgi Polski czasów *Bolesława Chrobrego, Krzywoustego i Kazimierza Wielkiego,* liczba ludności w stosunku do sąsiadów nie przedstawiała się lepiej niż obecnie.

Narody w pierwszych chwilach historycznego bytu bądź uprawiają to żywot myśliwski, bądź też pasterski, a rolnictwo znajduje się na poziomie dosyć niskim. Wprawdzie pasieki *Piasta* świadczą o jego osiadłym trybie życia, atoli kołodziejstwo, zajmujące wówczas wysokie stanowisko, świadczy o wielkiej roli, jaką odgrywał wóz. Jeżeli zatym wiadomo, że pierwotne narody myśliwskie dla swego utrzymania potrzebowały na jednego człowieka od 100 do 500 km kwadratowych przestrzeni leśnej lub stepowej, to oczywiście Ameryka w czasie odkrycia *Kolumba,* uprawiająca w miejscu obecnych Stanów Zjednoczonych myślistwo, nie mogła być gęsto zaludniona. Gdyby nawet częściowo uprawiano i rolnictwo, to i tak na jednego człowieka potrzebaby od 5 do 16 kilometrów kwadratowych. Narody wędrowne pasterskie i rybackie wymagają do $1/2$ — 2 km. kwadratowych przestrzeni na wyżywienie jednego człowieka. Rolnictwo czasowe lub rybołóstwo umożliwia istnienie od 5 do 9 ludzi na jednym kilometrze kwadratowym. Wiemy również, że największy rozkwit Grecji w V wieku przed *Chrystusem* zaznaczył się ludnością, liczącą około 4 milionów mieszkańców, co stanowiło 38 ludzi na 1 kilometr kwadratowy. Następne jednak stulecia, wojny peloponeskie, a przede wszystkim niechęć uważania uro-

dzonych dzieci za godne opieki ojca rodu, spowodowały fatalny spadek liczby ludności do 1 miliona w II wieku przed *Chrystusem.* Zmniejszyła się znacznie, jak się współcześnie mówi liczba „mięsa dla armat", za to, jakbyśmy dziś powiedzieli, cała Grecja stała się „żerem dla armat" rzymskich. Cmentarz *Gela* do dziś świadczy, że na 357 dzieci, zmarłych śmiercią naturalną, było 233 garnki z kośćmi dzieci, nieprzyjętych przez ojców rodu, a więc na cmentarze wyrzuconych i na śmierć głodową skazanych.

Rzym, który jeszcze w III wieku przed naszą erą podczas 2-ej wojny punickiej posiadał 3 miliony mieszkańców na terenie Italii, czyli 24 ludzi na 1 kilometrze kwadratowym, a w II stuleciu miał jeszcze 337.000 mężczyzn podlegających cenzusowi, w 30 lat później wykazał się prawie 20 tysięcznym ubytkiem (318 tys.). Nie powstrzymały spadku ludności ani reformy *Grakchów* ani prawa, wydane, przez *Cezarów* — *Augusta, Nerwę i Trajana,* „lex *Julia,* lex *Poppea*". Miejsca Rzymian musieli zająć rozradzający się barbarzyńcy i ostatecznie podzielić się Imperium. Nowe wiary, powstałe na terenie Azji — bramińska, mojżeszowa oraz chrześcijańska, zahamowały spadek urodzin, stając w obronie dziecka i rodziny. Pomimo upadku kultury i wielkich epidemii Europa nie wymarła.

Polska czasów *Bolka* I nie liczyła więcej niż $^3/_4$ miliona mieszkańców, to jest tyle co Łódź współczesna. *Krzywicki* i *Grabowski* obliczają ludność współczesną na 701 do 736 tysięcy. W połowie XVI stulecia według wyliczeń *Pawińskiego* i *Jabłonowskiego* Korona nie dochodziła do 2 i $^1/_2$ miliona mieszkańców (2,348.000). Pod koniec XVIII wieku, po pierwszym rozbiorze, cała Rzeczpospolita obejmowała 9.273 km kwadratowych (tj. przeszło 2 razy więcej niż dziś — kiedy mamy 380.000 km kw., lecz zaledwie 9,790.000 mieszkańców. Wówczesna Moskwa miała 26 milionów podobnie jak Francja (a więc 3 razy więcej niż Polska, Anglia 13 milionów, Hiszpania — 10, Prusy 5 i $^1/_2$, a Szwecja zaledwie 2 miliony mieszkańców. Cesarstwo Niemieckie — Święta Monarchia Rzymska miała ludność w przybliżeniu 20 milionową. Byliśmy otoczeni wrogami, liczącymi 54 miliony ludności czyli prawie 7 razy liczniejszymi. Dziś, dodawszy 15 milionów Rosji Sowieckiej i 80 Niemców, mamy 230 milionów niebezpiecznych sąsiadów wobec 35 naszych, czyli również 7 razy liczniejszych. W zmaganiu się narodów decyduje stan ducha i organizacja, jak świadczą zmagania z Sowietami. Zresztą już wojna rosyjsko-polska w 1831 r. (choć Polacy mieli świetną armię, lecz lichych wodzów) trwała 4 razy krócej niż powstanie styczniowe, z górą 2 lata istniejące.

A jednak liczba jest czynnikiem bardzo poważnym. Spadek ludności prowadzić musi nieuchronnie do upadku Narodu. Rozumieją to narody i nie chcą wojny, która powoduje raptowny spadek ludności. Szczególniej unikać jej pragną narody o nikłym przyroście. Francja w końcu wieku XVIII miała 28 milionów, a Niemcy do 20 milionów. Dziś Francja ma 40, a Niemcy z zagrabionymi ziemiami 80. Cała Europa powiększyła swą ludność w wieku XIX dwa i pół razy, z 200 na 500 milionów. Tymczasem Francja zwiększyła ją zaledwie o 12 milionów, tj. o $^1/_3$. Francja i Austria wykazują obecnie w ciągu ostatnich 3 lat absolutny spadek ludności. Niektórzy pocieszają się, że jednocześnie ze spadkiekiem przyrostu naturalnego (ilość narodzin mniej ilość śmierci), zwiększa się długość życia. W ciągu 10-lecia od roku 1870 do roku 1880 długość życia była znacznie mniejsza niż w pięcioleciu od 1926 — 30. Dowodzi tego niniejsza tablica:

Długość życia w okresie	1870 — 1880 r.	1926 — 30 r.
w Szwecji —	47 lat	62,3
we Francji —	42 „	56,7
w Polsce —	27,8	45,9
w Niemczech —	37,0	61,3

W województwach zachodnich przeciętna długość życia wynosi obecnie 51,8, a we wschodnich 40 lat. Drugą wiadomością pocieszającą jest zmniejszenie śmiertelności. Na 1.000 ludzi zmarło w r. 1935 w Holandii— 8,7; w Anglii i Szwecji 11,7; w Niemczech 11,8 w Szwajcarii 12,1; w Czechosłowacji 13,4; a w Polsce 14, 6. Jeszcze w latach 1909 — 1912 umierało u nas 25,4. Atoli śmiertelność nigdy nie spadnie do 0, podczas gdy liczba narodzin może spaść. Tymczasem w Polsce w ciągu 40 lat ostatnich *liczba urodzin* spadła z 43,5 na tysiąc do 27,6 czyli o 15,9. W tym samym czasie liczba zgonów zmniejszyła się z 25 do 14, 6 czyli o 10,4%. Na 1.000 mieszkańców *rodzi się o 9 dzieci mniej, a umiera 3 mniej.* Przyrost naturalny spada w Polsce w latach ostatnich katastrofalnie i słabą można odczuwać pociechę, że to samo dzieje się w krajach Zachodnich. W r. 1930 przyrost naturalny wynosił 17%, a w roku 1938 już tylko 10,3%. Również i przyszłość nie zarysowuje się

różowo. Liczba małżeństw w Polsce, zawieranych rocznie wynosiła w r. 1896 — 206.000, w r. 1921 — 286.008, a od r. 1931 — 35 — 274.000, czyli o 12.000 mniej, choć ludność się powiększyła. Jeżeli zestawić czterolecie niepodległości, to

od r. 1919 — 23	zawarto	309 tys.	małżeństw
„ „ 1924 — 28	„	263 „	„
„ „ 1929 — 33	„	283 „	„
w r. 1934	„	277 „	„

Na tysiąc mieszkańców w r. 1926 zawarto 8,6, a w roku 1935 — 8,3. Ogólny spadek liczby urodzin w Polsce wynosił 140.000 (w roku 1930 — 1,016.000, a w r. 1935 — 876.000). Za ostatnie dziesięciolecie spadek wynosił 7$^0/_0$ (w r. 1926 — 33,1$^0/_0$ a w r. 1935 — 26,1$^0/_0$). Dodać trzeba, sądząc na podstawie wyznań religijnych, że niektóre grupy mniejszościowe mają większy przyrost (prawosławni 31,9 urodzin, a 15,2 zgonów = 16,7$^0/_0$, grekokatolicy 31,7 urodzin, a 19,2 zgonów = 12,2$^0/_0$, a katolicy 27,6 urodz. a 14,5 zgonów = 13,1$^0/_0$). Należy jednak zaznaczyć, że 400.000 unitów jest Polakami oraz, że poważna ilość prawosławnych również modli się po polsku. Ewangielicy i żydzi dają mniejszy przyrost naturalny. W ogóle miasta wykazują zastój przyrostu ludności, który uzupełnia wieś. Nie będziemy rozpatrywali szczegółowiej przyrostu ludności[1]) Polski, która za czasów niepodległości zwiększyła się od 26 milionów do 35 milionów. Zadaniem naszym będzie rozpatrywać kierunek polityki populacyjnej w Polsce. Przegląd nasz musimy dokonać w sposób porównawczy, zestawiając to, co zrobiono u naszych sąsiadów oraz u innych narodów europejskich.

(d. c. n.)

Dr med. St. Z. (Lwów)

JAK ZAPOBIEC KAMICY NERKOWEJ?

(dokończenie)

Oczywiście każdy przypadek kamicy nerkowej winien być pod obserwacją lekarską, a to przede wszystkim ze względu na trudności rozpoznawcze. Istnieją bardzo liczne choroby, które w swym przebiegu mogą wykazywać duże podobieństwo do kamicy nerkowej. Dotyczy to

[1]) Księstwo Warszawskie po przyłączeniu części zaboru austriackiego w r. 1809 miało z górą 3,831.000 mieszkańców, a Królestwo Kongresowe pozbawione Wielkopolski Gdańska tylko 2,954.000 obywateli.

chorób reumatycznych (gośćcowych), chorób płuc, zapaleń nerwów itd. Dlatego też konieczne jest dokładne badanie moczu, ponadto często musi być również wykonane zdjęcie rentgenowskie.

W leczeniu ostrego napadu kolki nerkowej na tle kamicy stosuje się różne środki przeciwbólowe oraz przeciwkurczowe, aby usunąć skurcz odruchowy, występujący w zakresie dróg moczowych. Pozatym pomyślnie działa ciepło w postaci termoforu, który przykłada się w okolicy nerki. W okresie bólów wskazana jest dieta płynna (herbata, kleiki). Należy podkreślić, iż skuteczne leczenie winno opierać się na uwzględnieniu ogólnego stanu chorego (stan serca, ciśnienie krwi i td).

Po ustąpieniu ostrego napadu kolki nerkowej stosuje się picie wód mineralnych oraz odwarów z ziół moczopędnych. Obfite picie wód mineralnych sprzyja przepłukiwaniu dróg moczowych, ponadto w ten sposób osiąga się większe rozcieńczenie moczu, co zapobiega strącaniu się złogów. Poza tym wody mineralne oddziaływują pomyślnie na odczyn moczu. Jeżeli mocz jest stężony i wykazuje odczyn kwaśny, wówczas korzystnie działają alkaliczne (zasadowe) wody mineralne. Odwrotnie przy odczynie zasadowym moczu należy ograniczyć picie wód mineralnych. W tym wypadku wskazane są kwaśne wody mineralne. Najskuteczniej działa woda mineralna truskawiecka Naftusia. W razie zakażenia w obrębie dróg moczowych należy stosować różne środki odkażające. Do zakwaszania moczu najlepiej nadaje się kwas kamforowy lub fosforowy. Wreszcie należy wspomnieć o błękicie metylenowym, który przeciwdziała strącaniu się osadu.

Rozstrzygające znaczenie w leczeniu i zapobieganiu kamicy nerkowej posiada dieta. Obecnie ze względu na częstsze występowanie kamicy nerkowej zaczęto więcej zwracać uwagę na dietę niż dawniej, gdy omawiane cierpienie występowało o wiele rzadziej. Niestety mimo ukazania się bardzo licznych prac w tej dziedzinie i nadzwyczaj gruntownych badań sprawa diety w kamicy nerkowej wymaga dalszych badań, gdyż pod tym względem panuje chaos. Jedynie co do zakazu używania alkoholu i ostrych przypraw opinia lekarzy jest jednomyślna. Jest rzeczą zrozumiałą, że alkohol i ostre przyprawy drażnią drogi moczowe i sprzyjają w ten sposób powstawaniu różnych produktów zapalnych jak ropa, włóknik, co ułatwia strącanie się złogów. Zdawało-



by się, iż najprościej i najrozsądniej byłoby stosować w kamicy taką dietę, która by nie zawierała tych składników tworzących złogi. Tak więc w razie tworzenie się złogów, szczawianów, należałoby unikać spożywania produktów zawierających kwas szczawiowy. Tak samo przy nadmiernym strącaniu się moczanów, byłoby wskazane unikanie spożycia mięsa. Tymczasem doświadczenie wykazuje, iż niezależnie od diety jednak złogi strącają się nadal, gdyż nerka może wytwarzać różne sole z soków organizmu. Z powyższego wynika bardzo ważna zasada, a mianowicie, że pożywienie chorych kamicowych winno być mieszane i urozmaicane. Chodzi o to, że jednostronne pożywienie może wywołać tworzenie się w organizmie jednego rodzaju odpadków i to może sprzyjać powstawaniu kamicy. Po zatym jednostronna dieta zwykle po krótkim czasie wywołuje silną odrazę i niepotrzebnie uprzyksza życie choremu. Dla tego też niepodobna przez dłuższy okres czasu stosować jednostajną dietę. Doniosłe znaczenie ma również odpowiednie ograniczenie spożycia. Wiadomo, iż im więcej człowiek spożywa, tym więcej tworzy się odpadków w organizmie. To też ograniczając spożycie tym samym zapobiegamy nadmiernemu tworzeniu się odpadków, co chroni przed strącaniem się złogów. Szczególnie pożądane jest ograniczenie jedzenia u osób otyłych. Ponadto osoby otyłe winne uprawiać więcej ruchu, sportów i lekkiej gimnastyki. Należy podkreślić, iż z pożywienia winny być wyłączone alkohol, kwasy nienaturalne, pokarmy wapienne, jak ser i jaja. Dlatego też spożywanie sera i jaj musi ulec ograniczeniom. Przy kamicy fosforowej i szczawianowej pomyślnie działa dieta zakwaszająca ze względu na alkaliczny odczyn moczu. W tym sensie wpływa na organizm dieta mięsno-tłuszczowa. W tym wypadku należy ograniczyć spożycie jarzyn, które zawierają szczawiany wapnia i potasu. Dzięki powyższej diecie, jeżeli trawienie odbywa się normalnie, wówczas powstają w organizmie produkty kwaśne, które właśnie nerka wydziela. Okoliczność ta jest pomyślna, gdyż usuwa nadmierny odczyn alkaliczny, występujący w kamicy fosforanowej i szczawianowej. Odwrotnie w kamicy moczanowej,

gdy mocz jest nadmiernie kwaśny, wskazana jest dieta, którąby raczej alkalizowała mocz, a więc uboga w mięso, zaś obfita w owoce i jarzyny. Pozatym trzeba pamiętać, iż szczególnie szkodliwe są przy kamicy moczanowej wątróbka, mózg, kawior, konserwy.

Ostatnio panuje w dziedzinie leczenia chirurgicznego kamicy nerkowej pewna powściągliwość, gdyż zdołano obecnie wytworzyć pewne przyrządy, które umożliwiają w sposób bezkrwawy usunięcie kamieni. Należy tu przede wszystkim cewnik moczowodowy, przez który wprowadza się oliwę lub glicerynę do dróg moczowych.

Oczywiście w niektórych przypadkach zabieg chirurgiczny jest nieunikniony. Dotyczy to takich powikłań kamicy jak bezmocz, krwawienie, częste napady bólów. Operacji nie wolno wykonywać w przypadkach innych chorób wyniszczających. Ponadto należy pamiętać, iż nie zawsze operacja działa pomyślnie, gdyż po operacji mogą wystąpić nawroty.

Na zakończenie musimy podkreślić, iż wszelkie zmiany chemiczne w moczu są regulowane przez układ nerwowy. To też wszelkie wyczerpanie i zdenerwowanie wywołując zaburzenia nerwowe, może spowodować takie zakłócenie chemizmu moczu, które sprzyja kamicy. Z tego względu obok diety w zapobieganiu kamicy nerkowej duże znaczenie ma uregulowanie trybu życia, unikanie nadmiernych wysiłków i wstrząsów nerwowych. Poza postępowaniem higieniczno-dietetycznym w zapobieganiu kamicy nerkowej doniosłe znaczenie posiada zwalczanie zakażeń dróg moczowych i odpowiednie regulowanie odczynu moczu.

Aczkolwiek omawiane cierpienie, wymaga dalszych rozległych badań, jednak postęp wiedzy lekarskiej w tej dziedzinie jest tak znaczny, iż stosując wyżej wymienione metody higieniczno-dietetyczne i lecznicze, można w dużej ilości przypadków zapobiec strącaniu się złogów, a tym samym nie dopuszczać do powstawania kamieni.

Bronisława Gubrynowiczowa (Warszawa)

ROLA PIELĘGNIARKI W WALCE Z GRUŹLICĄ

Walka z gruźlicą powinna być jednym z zagadnień naczelnych w pracy każdej pielęgniarki społecznej. Każdej, nie tylko tej, która pracuje w poradni przeciwgruźliczej, ale i tej, która pracuje w poradni dla matek czy też dla dzieci, nie wolno zapomnieć na chwilę o gruźlicy.

W walce z gruźlicą rzeczą najważniejszą jest nauczanie chorego, ak się ma zachować, aby nie zarazić innych. Udzielanie jednak rad i wskazówek choremu co do postępowania i zapobiegania rozsiewaniu przezeń zarazków nie da pożądanych wyników, jeżeli nie zostanie poparte rozumnym ich przystosowaniem do warunków bytu, w których chory i jego otoczenie się znajduje, dopóki nie zostaną rozwiane przesądy, usunięte szkodliwe, często na przesądach oparte, przyzwyczajenia. Wymaga to bezpośredniego wniknięcia do środowiska chorego, rozpatrzenia się w jego warunkach mieszkaniowych, zarobkowych, w stosunkach rodzinnych.

Czynności te mogą być dokonane tylko przez wykwalifikowaną pielęgniarkę. Ona dociera do mieszkania chorego, daje wskazówki i naucza, jak wykonać w danych warunkach zlecenia lekarskie. Pokazuje, jak się ma zachować chory i jego otoczenie, aby uniknąć zarażenia, uczy zachowania czystości, rozwiewa przesądy co do obaw przed świeżym powietrzem, skłania otoczenie do poddania się badaniu lekarskiemu w poradni. Odpowiednio do inteligencji chorego i jego rodziny i do łatwości, z jaką sobie przyswajają podane wskazówki, pielęgniarka tak często powtarza swoje odwiedziny, dopóki nie osiągnie zupełnego zrozumienia i umiejętnego wykonywania zleceń higienicznych. Później odwiedziny mogą być mniej częste, ale nigdy rodzina gruźlicza nie powinna być pozbawiona opieki pielęgniarskiej.

Zarząd miasta stoł. Warszawy bardzo intensywnie prowadzi walkę z gruźlicą. W roku bieżącym pod opieką 10 poradni przeciwgruźliczych przy Ośrodkach Zdrowia było 3.947 gruźlików, u których pielęgniarki dokonały 11.629 odwiedzin.

Oto jeden z przykładów pracy pielęgniarki ośrodkowej na terenie rodziny.

Do poradni zgłosił się ojciec rodziny kaszlący i osłabiony. Badanie lekarskie wykazało gruźlicę płuc, badanie mikroskopowe plwociny, wykonane w laboratorium poradni, wykryto liczne prątki gruźlicze.

Lekarz zakwalifikował chorego do leczenia sanatoryjnego. O umieszczeniu chorego nie mogło być narazie mowy z powodu braku miejsc. Trzebaby czekać kilka tygodni, a może nawet i dłużej. Lekarz udzielił choremu wskazówek co do zachowania się i leczenia.

Pielęgniarka w kilka dni po wizycie chorego u lekarza odwiedza go w domu i stwierdza: mieszkanie jednoizbowe, ciasne i duszne; rodzina składa się z żony i trojga dzieci, które pozostają przeważnie na opiece ojca; chory jest bez pracy; na utrzymanie domu zarabia żona drobnymi posługami.

Aby przekonać się, czy rodzina nie jest chora na gruźlicę, pielęgniarka kieruje matkę i dzieci do poradni przeciwgruźliczej, celem zbadania. Badanie wykazuje, że matka i dzieci są zdrowe. Dzieci jednak bardzo wątłe, wymagają lepszego odżywiania, otrzymują więc tran i 1 litr mleka dziennie na koszt opieki społecznej. Najstarsze dziecko 8 letnie skierowano do szkoły leśnej.

W mieszkaniu chorego pielęgniarka, rozpatrzywszy się w warunkach domowych, poza dokładnym nauczeniem, jak wykonywać zlecenia lekarskie, pokazuje, jak zapewnić stałą wentylację, rozwiewa obawy przed dopływem świeżego powietrza wobec kaszlącego chorego, poucza, jak należy prać bieliznę chorego, myć używane przezeń naczynia; przestrzega przed spaniem razem z chorym, przed całowaniem; uczy chorego, jak ma się zachować podczas kaszlu, aby nie rozpylać plwociny, dostarcza spluwaczki i potrzebnych środków dezynfekcyjnych, ucząc ich zastosowania; wniknąwszy w budżet chorego, stara się nauczyć, jak najlepiej można go wykorzystać. Porozumiewa się z opieką społeczną, w celu dopomożenia choremu w kupnie oddzielnego łóżka i otrzymania zapomogi na zapłacenie komornego. Po kilku tygodniach chory wyjeżdża do sanatorium, pielęgniarka troszczy się o dokonanie dezynfekcji mieszkania i pościeli chorego i nie przestaje w dalszym ciągu opiekować się rodziną.

Rozumie się, że zależnie od przypadku i od warunków materialnych i domowych chorego na gruźlicę, zadanie pielęgniarki będzie inne i nie da się ująć w żaden schemat. Podstawą w skutecznej działalności będzie zdobycie zaufania, umiejętne trafienie do umysłu chorego i jego otoczenia, wpojenie przekonania nie tylko o potrzebie, ale o skuteczności zalecanych wskazówek.

Walka z gruźlicą bez udziału pracy pielęgniarki, ograniczająca się tylko do zbadania lekarskiego w poradni, mijałaby się z celem i byłaby tylko zwykłą poradą ambulatoryjną bez pracy zapobiegawczej na terenie rodziny. Śmiało więc można powiedzieć, że pielęgniarka jest okiem lekarza, powiadamiając go o swoich spostrzeżeniach i jego ręką, wyćwiczającą chorego i jego otoczenie w stosowaniu zleceń lekarskich i higienicznych.

Dr med. H. W. (Wilno)

ŻYCIE LUDZKIE W ŚWIETLE PSYCHOLOGII INDYWIDUALNEJ

II

Już w dzieciństwie tworzą się podstawy przyszłego życia człowieka. Przede wszystkim wrażenia z okresu wczesnego dzieciństwa rozstrzygają *o poczuciu wspólnoty*. Błędy wychowawcze popełnione przez matkę mogą doprowadzić dziecko do błędnego mniemania, iż jest ono ośrodkiem wszelkich wydarzeń. W ten sposób dziecko niesłusznie ocenia inne osoby z swego środowiska i nie odczuwa należycie swej wspólnoty z otoczeniem. Błędy wychowawcze polegają głównie na nadmiernej troskliwości i rozpieszczeniu. Jeżeli dziecko jest nadmiernie rozpieszczone, wówczas w chwilach, gdy nie odczuwa ono troskliwości matczynej, uważa siebie za zagrożone, niby w nieprzyjacielskim kraju.

Czas urlopu — to okres odnawiania zdrowia,

gdyż sam odpoczynek nie jest w stanie naprawić tych dolegliwości w ustroju, które wywołuje długotrwała, uciążliwa praca. Stąd zupełnie jest usprawiedliwiony tłumny wyjazd do uzdrowisk oraz ucieczka z gwaru i bezruchu miasta na cichą i uspasabiającą do ruchu wieś.

Ażeby jednak urlop mógł przynieść pożądane skutki — należy odpowiednio oczyścić ustrój ze wszystkich odpadków przemiany materii, jakie zgromadziły się w nim na skutek nie prawidłowego trybu życia, nie naturalnego odżywiania, nerwowej pracy, braku ruchu itp. Same, nawet najbardziej czynne wody mineralne i zabiegi hydropatyczne nie potrafią dość szybko uskutecznić ciężkiej pracy oczyszczenia i odkwaszenia ustroju.

W tym kierunku działa nadzwyczaj skutecznie U r a z i n Spiessa, który nie drażniąc narządów trawiennych i wydzielniczych spełnia znakomicie rolę fizjologicznej miotły, — wydalającej po za obręb ustroju wszelkie zgromadzone w nim odpadkowe składniki przemiany materii, dające objawy dny i sklerozy, — rozpuszczającej kwas moczowy i torującej drogę prawidłowej przemianie materii. U r a z i n Spiessa zaleca się przyjmować łącznie z naturalnymi wodami mineralnymi, a w ich braku również jako środek, który sam przez się działa radykalnie, zastępując nawet kurację zdrojową.

Urlop spożytkowany dla naprawy zdrowia przez stosowanie U r a z i n Spiessa — zapewni normalną, prawidłową pracę wszystkich narządów ustrojowych na nowy, długi okres powakacyjnej pracy.

Poważne trudności powstają później w okresie szkolnym. Błędne wychowanie w wczesnym dzieciństwie powoduje teraz przykre następstwa: dziecko wykazuje wrogi stosunek do szkoły, zaniedbuje swe zajęcia szkolne, niepotrzebnie marnuje czas, jednym słowem ujawnia brak przygotowania do współpracy i współdziałania z otoczeniem. Doniosłe znaczenie w tym okresie posiada zagadnienie koleżeństwa. Nauczyciele i wychowawcy winni wszelkimi siłami dążyć do popierania więzów przyjaźni, które są tak ważne dla wytworzenia poczucia wspólnoty. — Okresem przełomowym w życiu ludzkim jest okres pokwitania czyli okres dojrzewania. Lata młodzieńcze są przystąpieniem do frontu życia. Człowiek staje wówczas w obliczu trzech wielkich zagadnień życiowych: społeczeństwa, pracy i miłości. Aby zagadnienia te rozwiązać, należy mieć dostateczne zainteresowanie dla bliźnich. Rozstrzyga o tym wychowanie. Jedynie człowiek wychowany w duchu wspólnoty może pozyskać sobie przyjaciół, co ułatwi mu pracę ku ogólnemu pożytkowi. Szczególnie doniosłe jest poczucie wspólnoty w miłości.

Podstawą życia jest dążenie do doskonałości. W tym dążeniu człowiek musi przezwyciężać różne przeszkody. Gdy człowiek napotyka na przeszkodę do swego celu, wówczas powstaje w jego duszy wola pokonania tej przeszkody. Stając w obliczu przeszkód i trudności życiowych odczuwa on, iż nie spełnił jeszcze w całości swych zadań. W ten sposób powstaje *poczucie niepełnowartości,* które musi być usunięte. Zdaniem *Adlera, być człowiekiem, znaczy posiadać poczucie niepełnowartości, domagające się ustawicznie przezwyciężenia go.* Poczucie niepełnowartości czyli inaczej tak zwany *kompleks niższości* jest przeżyciem dość złożonym i bardzo silnym. W tym wypadku człowiek z jednej strony zdaje sobie sprawę z trudności życiowych, które ma pokonać, aby swoje cele osiągnąć, zaś z drugiej strony odczuwa pewne braki w swych zdolnościach i uchybienia w pracy. Z powyższych uczuć powstaje wola czynu. Aby wyrównać przykrości wypływające z kompleksu niższości, w duszy człowieka wytwarza się tak zwany *kompleks wyższości.* Kompleks wogóle oznacza to samo co zbiór lub zespół. Używając w tym wypadku słowa kompleks nauka chce podkreślić, że chodzi tu o liczne i różnorodne przeżycia i wyobrażenia, które tworzą pewną całość, rozstrzygającą o postępowaniu człowieka. Powyższe dwa kompleksy są ze sobą ściśle związane. Kompleks niższości powstaje pod wpływem pragnień życiowych i w następstwie tak zwanym *dążenia do mocy.* Jest to dążenie do osiągnięcia stanowiska przodującego w środowisku. Tak więc dążenie do mocy wywołuje owe dwa kompleksy: niższości i wyższości. Pod działaniem wymienionych komplek-

sów człowiek kształtuje swe postępowanie i stwarza swój odrębny *styl życiowy*. Istoty stylu życiowego stanowi *współpraca z otoczeniem*. Jednostka, która potrafi współpracować z otoczeniem osiąga cel swego życia. Jak doniosłe jest poczucie wspólnoty, świadczy to, iż właściwie dzieje ludzkości są walką o wzmocnienie poczucia wspólnoty.

W powyższych rozważaniach podaliśmy szereg podstawowych pojęć psychologii indywidualnej jak: kompleksy niższości i wyższości, plan życiowy, dążenie do mocy, trzy zagadnienia życia (społeczeństwo, miłość, praca) i poczucie wspólnoty. Z kolei powstaje pytanie: jakie jest pochodzenie (geneza) tych pojęć. Otóż należy podkreślić, iż wymienione pojęcia nie są wytworem li tylko czystego rozumowania. *Adler* jest lekarzem i przede wszystkim uważa psychologię indywidualną za drogę do poznania duszy ludzkiej i jej zaburzeń chorobowych. To też wszystkie swe myśli opiera na doświadczeniu zdobytym przy leczeniu różnych zaburzeń chorobowych. Wynika stąd, iż psychologia indywidualna jest nauką doświadczalną, którą możnaby zaliczyć nawet do nauk przyrodniczych. Głębsze zrozumienie podstaw tej nauki można osiągnąć dopiero po rozpatrzeniu tych wszystkich przypadków zaburzeń psychicznych, które skutecznie zostały wyleczone za pomocą metod psychologii indywidualnej. Chodzi o to, iż bardzo liczne przypadki zaburzeń psychicznych powstają na tle nieprawidłowego rozwoju poczucia wspólnoty, przyczym również kompleks niższości ulega chorobliwym przemianom. W tym wypadku lekarz winien uświadomić chorego i wskazać mu na czym polegają jego zaburzenia. Umiejętne uświadomienie chorego często powoduje wyleczenie. Oczywiście metoda *Adlera* nie może być stosowana w tych przypadkach, gdy zaburzenia psychiczne są spowodowane procesem organicznym czyli zmianami anatomicznymi mózgu lub innych narządów.

W dziełach *Adlera* zebrany jest bardzo pouczający i bogaty opis różnych przypadków chorobowych. Dopiero poznanie tych przypadków umożliwi czytelnikowi głębsze zrozumienie zasad psychologii indywidualnej. Ponadto należy podkreślić, iż źródło różnych zaburzeń psychicznych w wieku dojrzałym tkwi w okresie dzieciństwa. To też na szczególną uwagę zasługują różne okoliczności pierwszych lat życia człowieka.

(d. c. n.)

RATUJMY ZAGROŻONYCH ŚLEPOTĄ

W ostatnich latach zaczęto sobie zdawać w różnych krajach sprawę, że opieka i współczucie jakimi państwo i społeczeństwo otaczają ociemniałych nie rozwiązuje ich smutnego losu, gdyż po większej części przypadki ślepoty są nieuleczalne, należy zatym na inne drogi skierować połączone wysiłki nauki i chrześcijańskiej litości dla rozwiązania tak poważnego zagadnienia.

Tą drogą jest zapobieganie ślepocie. O ile ślepota jest przeważnie nie do usunięcia, to natomiast, za wyjątkiem rzadkich wypadków, daje się unikać. Można śmiało powiedzieć, że w obecnej chwili nauka nie rozporządza przeciwko żadnej klęsce choroby tak silną bronią jak w zapobieganiu ślepocie. Zwykle środki higieny codziennej, dostępne dla każdego utrwalają wzrok. W przypadkach ropnego zapalenia oczu u noworodków, parę kropel azotanu srebra ocalają wzrok. Ospa, która w początkach ubiegłego stulecia była przyczyną połowy wszystkich przypadków ślepoty, jest dzisiaj chorobą rzadką, dzięki szczepieniom ochronnym. Postępy higieny społecznej zmiejszają z każdym dniem niebezpieczeństwo grożące wzrokowi robotników różnych gałęzi przemysłu. Kierownicy wielkiego przemysłu w Stanach Zjednoczonych przekonali się, że przyczyną większości wypadków przy pracy są zaburzenia wzrokowe, którym można zapobiec przez odpowiednie zabezpieczenie.

Jaglica, która sprawia istne spustoszenie w krajach Wschodu jest opanowana w krajach kulturalnych przez stosowanie zasad higieny. Chorób grożących wzrokowi jest wiele, nie jest to zagadnienie odosobnione jak np. nieznana dotychczas przyczyna raka lub szerzącego się wszędzie zarazka gruźlicy. Wchodzą tu w grę różne choroby, istniejące tak dawno jak istnieje świat, przeciw którym ludzkość broni się od dawien dawna. Walka jest trudna. ale jest wykonalna. Wszystkie środki jakimi rozporządza cywilizacja i higiena powinny być użyte dla ratowania zagrożonych ślepotą: dorosłych narażonych na niebezpieczeństwo utraty wzroku, nowonarodzonych których oczu grozi noc,

Myjcie owoce i jarzyny spożywane na surowo

zanim nacieszyły się światłem dnia, dzieciom mającym przyjść na świat, a skazanym z góry na wieczną ciemnotę.

Dlaczego dotychczas nie zajmowało się tą sprawą? Ogrom takiego zadania i przerażające swą wielkością cyfry statystyczne odbierały odwagę zapoczątkowaniu dzieła. Statystyki urzędowe, niekompletne, dają słabe pojęcie o istotnym stanie rzeczy. W Stanach Zjednoczonych, gdzie higiena stoi na bardzo wysokim poziomie, ilość ociemniałych obliczana jest na 100.000 osób. W Chinach liczą pięćset tysięcy ociemniałych, pięć miljonów niewidzialnych na jedno oko, piętnaście milionów o wzroku tak słabym, że przypuszczalnie zaniewidzą w ciągu paru lat. W Egipcie 95% ludności jest dotkniętych jaglicą. W Indiach jest półtora miliona ociemniałych, cztery i pół miliona zagrożonych utratą wzroku. Wielki zalew jaglicy rozprzestrzenionej na wschodzie sięga aż do granic wschodnich Europy i zatrzymuje się dopiero u wrót krajów cywilizowanych. Niemała część ludzkości pozostaje pogrążona na całe życie w mrokach nocy.

Aby podjąć zadanie tak trudne i rozległe trzeba pobudzić sumienie całej ludzkości, otworzyć oczy tych, którzy widzą, na ogrom niedoli niewidzących, lub mających wkrótce zaniewidzieć — dotrzeć tam, gdzie liczne rzesze ludzi, na dalekich przestrzeniach niecywilizowanych krajów pozbawieni pomocy lekarskiej i nieuświadomieni, padają ofiarą przesądów i zabobonów, którymi żyją całe szeregi pokoleń.

W krajach o dawniejszej cywilizacji, gdzie szczepienia ochronne przeciwko ospie są obowiązkowe i ratowanie zagrożonego wzroku noworodków szeroko stosowane, liczba ociemiałych jest względnie niewielka. W Anglii, w Niemczech, w Stanach Zjednoczonych wzrok dzieci otaczany jest wielką dbałością. Dla dzieci o słabym wzroku są w szkołach oddzielne klasy, przystosowane do ich potrzeb. W naszych czasach, gdy życie wymaga wzmożonego wysiłku oczu, gdy dzieci już od wczesnej młodości muszą się zapoznawać z ogromem wiadomości gromadzonych przez stulecia, a ludzie dojrzali, mężczyźni zarówno jak kobiety, są zmuszeni, w następstwie zmienionych warunków życia, zamiast z pracy rąk żyć z wysiłku umysłu i wzroku — nie można być

obojętnym na sprawę ochrony oczu. W krzyżowej wojnie dla obrony zagrożonych utratą wzroku, jesteśmy wszyscy zainteresowani, — tę prawdę trzeba zrozumieć aby wielkie dzieło doprowadzić do pomyślnego wyniku.

Ślepota jest po większej części następstwem jaglicy; pozatym jaskra, śluzoropotok i ospa są jej przyczynami.

W krajach cywilizowanych środki zapobiegawcze stosowane z górą od stulecia, wpłynęły na znaczny spadek liczby niewidomych.

Tak np. w Stanach Zjednoczonych odsetek dzieci ociemiałych wskutek śluzoropotoku noworodka spadł z 23% w 1908 roku do 11%, w 1923 r. Podobny spadek nastąpił w Anglii. W Pensylwanii, jednym ze stanów Zjednoczonych Ameryki — pewne towarzystwo ubezpieczeń od wypadków przy pracy opłacało, z ogólnej sumy wszystkich odszkodowań — 40% za uszkodzenia wzroku.

Jedna z większych organizacji przemysłowych wprowadziła obowiązkowe używanie szkieł ochronnych, dzięki którym liczba wypadków uszkodzenia oczu zmniejszyła się o $^1/_5$ części. Inne towarzystwo ubezpieczeniowe stwierdziło, że wskutek zarządzeń ochronnych, suma wypłaconych odszkodowań spadła z 15.600 dolarów na 200 dolarów; w pewnej fabryce było w 1924 roku 103 wypadki uszkodzenia wzroku, w 1925 roku tylko 4 wypadki, dzięki środkom zapobiegawczym.

Powyższe przykłady, których można by przytoczyć bardzo dużo, są dowodem, że ślepoty, w większości wypadków, można uniknąć. Stosowane dzisiaj środki zapobiegawcze i środki ochronne w przemyśle pod postacią różnych szkieł, są zupełnie skuteczne i ludność wszędzie odnosi się do nich przychylnie.

Na zasadzie takiego doświadczenia powstało zapoczątkowane przez lekarzy okulistów Międzynarodowe Towarzystwo zapobiegania ślepocie, którego zadaniem jest zakładanie w różnych krajach Komitetów narodowych, pracujących w porozumieniu z instytucjami opieki nad ociemniałymi, ale poświęcające swą działalność wyłącznie celom zapobiegania.

Dalszym zadaniem towarzystwa będzie zbieranie informacji o postępach akcji w krajach różnych części świata, a po zgromadzeniu potrzebnych funduszów, bezpośrednie popieranie instytucji ochrony wzroku.

W Polsce jaglica znana jest oddawna. Po ostatniej wojnie światowej wielki napływ z Rosji ludności wynędzniałej i zarażonej różnymi chorobami, wpłynął na wzmożenie się u nas jaglicy. Władze sanitarne polskie rozpoczęły wówczas usilną walkę z jaglicą, która już jest obecnie w znacznej mierze opanowana. W pierwszych latach powojennych

ZMIANY W PLANIE LOTERYJNYM

Opracowując plan czterdziestej piątej Loterii Klasowej, Dyrekcja Polskiego Monopolu Loteryjnego wzięła pod uwagę opinie swych graczy, wygłaszane w bardzo licznych listach, kierowanych pod adresem Dyrekcji.

Ponieważ znaczna większość tych głosów wypowiada się stale za powiększeniem ilości wygranych choćby kosztem ich wysokości, Dyrekcja poszła w zupełności po ich myśli w planie pierwszych trzech klas Loterii. Jeżeli porównamy plany Loterii czterdziestej czwartej i czterdziestej piątej, to stwierdzimy znaczne powiększenie ilości wygranych po 100.000 złotych i wyższych. Tak więc w pierwszej klasie było ich piętnaście, jest zaś dwadzieścia, w klasie drugiej było osiemnaście, a jest dwadzieścia osiem, wreszcie w trzeciej klasie zamiast trzydziestu jeden jest ich czterdzieści jeden.

W myśl również życzeń graczy, zniesiono w tych klasach wszystkie wygrane poniżej pięciuset złotych, czyniąc wyjątek jedynie dla najniższej wygranej, wynoszącej cenę losu do klasy następnej, czyli tzw. popularne stawki 62 zł 50 gr.

Najbardziej istotne zmiany przeprowadzono jednak w planie klasy czwartej.

Dotychczas we wszystkich klasach było zawsze po jednej wygranej głównej, to jest takiej, którą się przyznaje numerowi losu, na który w ostatnim dniu ciągnienia pada pierwsza najmniejsza wygrana, wynosząca w czwartej klasie zł 250. W Loterii czterdziestej piątej głównych wygranych będzie w czwartej klasie jedenaście — jedna 500.000 zł i dziesięć po 100.000 zł, przy czym w pewnych warunkach (o których będzie mowa szczegółowo) półmilionowa wygrana może być powiększona do całego miliona, dzięki dołączeniu do niej pięciu premii po 100.000 zł każda.

Poza tym i w tej kasie zwiększono ilość wygranych po 10.000 zł i wyżej. Mianowicie jest teraz dziesięć wygranych po 75.000 zł zamiast sześciu, piętnaście po 30.000 zł zamiast dziesięciu po 50.000, dwadzieścia po 25.000 zamiast piętnastu, trzydzieści po 15.000 zamiast dwudziestu i wreszcie sto po 10.000 zamiast osiemdziesięciu.

Dodać należy, iż we wszystkich klasach wygrane dzienne, wynoszące dawniej 20.000 zł, podniesione zostały do 30.000 złotych każda.

Numer losu, na który w ostatnim dniu ciągnienia czwartej klasy padnie pierwsze 250 zł, wygrywa 100.000 zł, na który zaś padnie drugie 250 zł, wygrywa 50.000 zł. Jeżeli teraz okaże się, że suma cyfr numeru pierwszej głównej wygranej oraz suma cyfr numeru drugiej głównej wygranej będą obie parzyste lub obie nieparzyste, to druga główna wygrana zwiększa się o pięć premii po 100.000 zł i osiągnie kwotę całego miliona. Jeżeli jednak jedna z tych sum cyfr numerów losów pierwszej i drugiej głównej wygranej będzie parzysta, a druga — nieparzysta, to druga główna wygrana pozostaje przy swej połowie miliona, a premie będą rozlosowane osobno.

Dla ścisłości zaznaczyć należy, że pozostałe dziewięć głównych wygranych po 100.000 zł przypadają tym numerom losów, na które padną kolejno następne dziewięć wygranych po 250 zł.

Ciągnienie pierwszej klasy według tego nowego planu rozpocznie się 20-go czerwca i potrwa cztery dni. Wylosowanych będzie 9.300 wygranych na sumę 1,704.250 zł.

choroba zaczęła się szerzyć epidemicznie w zakładach opiekuńczych dla dzieci przybyłych z Rosji. Utworzono wówczas trzynaście zakładów dla dzieci jagliczych; przy zakładach były szkoły z nauczaniem przystosowanym do stanu oczu chorych. Dla chorych na jaglicę dzieci szkół publicznych w środowiskach gdzie ich liczba była znaczniejsza, otwierano oddzielne szkoły, w których dzieci jednocześnie były leczone.

Poza zwalczaniem jaglicy wśród dzieci, prowadzona jest działalność mająca na celu zabezpieczenie ogółu ludności przed chorobami oczu, a szczególniej przed jaglicą. Ponieważ szpitale i leczenie znajdują się tylko w większych miastach, więc aby dać ludności wsi i małych miasteczek możność leczenia się, zorganizowano w różnych stronach kraju przychodnie przeciwjaglicze, w których są udzielane bezpłatne porady i leczenie; takich przychodni jest obecnie 195.

Jaglica jest chorobą ciężką i groźną, lecz uleczalną. Przy pierwszych objawach choroby należy natychmiast zasięgać porady lekarza — okulisty, gdyż jaglica zaniedbana zwykle doprowadza do ślepoty.

Obowiązkiem rodziców jest otaczać wzrok dziecka szczególną dbałością, baczyć na zachowanie czystości, baczyć aby przy nauce światło dzienne czy sztuczne, było dostateczne, nie za słabe ani nazbyt silne; w razie krótkiego wzroku dziecka udać się do okulisty, który da wskazówki jak się zachować aby oczu nie wysilić — jednym słowem pamiętać, aby wskutek niedbalstwa nie mieć w przyszłości na sumieniu zupełnego, lub choćby tylko częściowego kalectwa dziecka.

Dr med. i fil. Gerhard Venzmer

WYMIERAJĄCA CHOROBA *)

Luty 1493. Na falach Oceanu Atlantyckiego kołysze się wątła karawela. Bałwany z rykiem uderzają w zbutwiały pokład. Blanki smętnie jęczą pod ciężarem groźnie toczących się mas wodnych, rzucających okręcik to w tę to w tamtą stronę. Szalejący wicher szarpie żagle i liny. Chwilami przechodzi w groźny i ponury pomruk, to znów wybucha szyderczym, przenikliwym gwizdem.

Położenie okrętu, rzuconego jak piłka przez fale, staje się groźne. Od chwili rozpoczęcia powrotnej drogi z nowo odkrytego lądu, naciekło do karaweli tyle wody, że załoga dzień za dniem przez długie godziny musiała ją wylewać. Niebezpieczeństwo zagrażające życiu

*) Przedruk za zgodą Redakcji „*Wiadomości Terapeutyczne*".

ludzkiemu na tym wątłym, podziurawionym statku, jest tak widoczne, iż każdemu z członków załogi wydaje się, iż nadeszła ich ostatnia godzina.



Karawela Kolumba
(według sztychu ze sprawozdania Kolumba do hiszpańskiej pary królewskiej)

Marynarze złorzeczą nieuczciwym właścicielom okrętu, podejrzewając ich o to, że do budowy karaweli użyli mało wartościowego drze wa. Nie przypuszczają oni, że sprawcami nieszczęścia są czerwie drzewne, pochodzące z wód zachodnio-indyjskich, nieznane w Starej Ziemi. One to poprzedziurawiły dno okrętu.

Walka z tą rozszalałą pustynią wodną jest tak beznadziejna, że nawet *Kolumba*, który nigdy nie tracił nadziei, ogarnęło zwątpienie. Spisuje na pergaminie najważniejsze dane o swoich odkryciach, oblepia skrypt woskiem i rzuca go w odmęty morskie, ufając, że może kiedyś, gdy szczątki jego okrętu już dawno będą na dnie oceanu, pergamin wyrzucony na ląd przyniesie wieść o ziemiach po drugiej stronie oceanu. Wzburzenie wśród załogi okrętowej wzrasta. Głośno szemrzą, że zamiast pozostać w bło-

gosławionej ziemi, puszczono się w powrotną drogę przez bezkresną wodną pustynię, grożącą zagładą. Drużynę zebrał sam wielki Odkrywca. Składała się ona z żołnierzy, awanturników oraz z ciemnych postaci, którym ziemia ojczysta paliła się pod stopami. Osobliwa podróż admirała stała się dla nich upragnioną sposobnością zniknięcia ludziom na pewien czas z oczu. Byli to osobnicy, nie mający już nic do stracenia. — Któż by też inny chciał uczestniczyć w tak niepewnym przedsięwzięciu? Teraz jednak, gdy dookoła rozpościera się ziejąca zagładą otchłań, nadchodzi na nich chwila oprzytomnienia — jedno jeszcze pozostało: życie. Im bliższą staje się możliwość zatonięcia rozpadającego się okrętu, tym czarowniejsze obrazy roztacza wyobraźnia udręczonych, przywodząc na myśl niedościgniony urok krajobrazów tak niedawno opuszczonego, cudownego zakątka. Nie zapomną nigdy życia na rajskiej wyspie Haiti, z jej rozkosznymi, osłonionymi od wichrów zatokami i lesistymi pagórkami, pokrytymi bujną i wonną roślinnością. Kraina mlekiem i miodem płynąca, zdolna zaspokoić wszelkie potrzeby i przyjemności życia ludzkiego, nie wymagająca wzamian najmniejszych trudów!



Kolumb wkracza na nowoodkrytą ziemię (według sztychu ze sprawozdania Kolumba do hiszpańskiej pary królewskiej)

Sześciotygodniowy pobyt na tej czarownej wyspie nabył szczególnego i niezapomnianego uroku dzięki gościnności i przychylności pięknych Karaibek, które nie szczędziły łask nieznanym cudzoziemcom. Wysmukłe i pięknie zbudowane, o jasnym odcieniu skóry, piękniejsze były od wszystkich innych, które dotychczas spotykali. Niektóre dziewczęta miały miękką jak aksamit skórę, o odcieniu nieco tylko ciemniejszym, aniżeli najpiękniejsze Kastylianki. Nie skąpiły one swoich

łask załodze *Kolumba.* W sztuce miłosnej doświadczone, kunsztem miłosnym wprawiały w zdumienie wytrawnych i przeżytych marynarzy. Po długiej żegludze te chwile rozkoszy, przeżywane w towarzystwie pięknych Indianek, zdawały się dla awanturniczych żeglarzy czymś tak upragnionym, jak łaknącemu smakowity trunek. Na Haiti można by się teraz oddać marzeniom w ramionach chętnej Karaibki, zamiast tkwić na tym przeklętym okręcie i czekać na bliską chwilę, w której szalejące morze pożre garść zbutwiałych bierwion... Każdy czuje się nędznym, chorym i wyczerpanym. Czyżby naprawdę chorym? Wydaje się żeglarzom, że jakaś słabość kryje się w ich ciałach. Czy może to jednak dziwić, zważywszy na nieludzkie trudy tej podróży? Wszak mogły one zgnębić nawet najsilniejszych.

W chwilach niebezpieczeństwa ludzie zwracają się o pomoc do Boga. To też podczas gdy nawałnica morska szarpała karawelę, załoga jej składała jeden ślub za drugim, starając się ułagodzić gniew boski Przyrzekała wszystkie śluby dopełniać, żeby tylko niebo raz jeszcze zmiłowało się i ocaliło garstkę rozbitków. Najświętszej Panience z Gwadelupy ofiarowują 5-funtową świecę woskową i przyrzekają, że dar ten złożą u Jej stóp... Niebo jednak pozostaje głuche na ich prośby błagalne. W miarę wzmagania się burzy, wzrastają obietnice. Marynarze przyrzekają odbyć pielgrzymkę do „Naszej Pięknej Pani" z Loretto i do Santa Clara de Moguer. Któż ma jednak pójść? Wrzucają szybko fasolę do garnka i po naznaczeniu jednego ziarnka znakiem krzyża, wyciągają losy. Admirał pierwszy wyciąga naznaczony los. Ślubuje on poza tym, że w pierwszym miejscu, w którym napotka chrześcijański kościół, pójdzie doń boso, odziany w zgrzebną koszulę.

Czy wysłuchały niebiosa błagań zatrwożonych? W ciągu długich dni szalała jeszcze burza. W końcu jednak ucichły wichry. Cudownie uratowana karawela dobija 4 marca 1493 r. do ujścia Tagu. Nie skończyły się jednak udręczenia załogi: w myśl ostrego zakazu admirała nie wolno opuszczać okrętu. Dopiero w 10 dni po przybyciu do portu Palos, z którego przed 7 i pół miesiącami rozpoczęto odkrywczą podróż, admirał zezwala wysiąść załodze i odpocząć po przebytych trudach. Odpoczynek nie trwa długo, gdyż *Kolumb* dąży jak najszybciej do Barcelony, gdzie przebywa dwór hiszpański. Wszystkie myśli

Kolumba krążą dokoła chwili, w której stanie przed parą królewską i przyniesie im wieść o swych odkryciach.

* * *

W świątyniach Barcelony biją dzwony. Miasto zda się podobne do poruszonego mrowiska. Ulice i place zalegają tłumy ciekawych; okna i balkony zajęte są przez piękne mieszczki, czekające niecierpliwie *Kolumba* i jego drużyny, aby ich powitać podczas triumfalnego pochodu przez miasto. Po wielu godzinach oczekiwania tłumy ujrzały wreszcie poprzedzany odgłosem fanfar i trąb zbliżający się pochód. Otwierają go przybrani w bogato przetykane kaftany heroldowie, którzy torują drogę nadchodzącym. Tłumy rozstępują się. Słychać głosy uniesienia, zdumienia, połączonego z trwogą i zabobonem. Za heroldami bowiem postępują w pochodzie „dzicy“, przywiezieni z nowoodkrytych krajów. Kroczą oni w swoim wojennym stroju, zdobni w klejnoty, z bryłami złota w rękach. Za nimi postępuje załoga karaweli, obładowana darami z dalekich wysp, smakołykami, owocami, korzeniami i wonnymi drzewami, kosztownymi naczyniami Indian i bogatymi cudzoziemskimi kosztownościami.



Kolumb i kąpiąca się Indianka
(według sztychu z Ptolomaeusa: Geographiae errationes Strassburg 1525).

Wrzawę tłumu przerywa ochrypły krzyk ptaków o cudownie barwnym upierzeniu, nazywanych papugami, które doskonale zniosły burzliwą podróż morską. Podczas gdy pochód zwolna sunie śród krzyk-

liwych owacji gapiów, daje się słyszeć tentent koni. Dokoła słychać okrzyki: oto nadjeżdża w otoczeniu najlepszych z pomiędzy hiszpańskiego rycerstwa *Krzysztof Kolumb*, ten wielki odkrywca, który staremu światu darował nowe ziemie.



Para królewska oczekuje admirała na wielkim placu, w cieniu baldachimu bogato przetykanego złotem. W chwili, gdy *Kolumb* chce uklęknąć przed parą monarszą, król obdarza go największą łaską, jakiej w Hiszpanii dostąpić mógł śmiertelny: każe mu powstać i sadza go obok siebie. W niezwykłej ciszy i skupieniu wywodzi *Kolumb* swą opowieść o bajecznych bogactwach nowoodkrytego kraju. Na głos trąb tłum pada na kolana, wraz ze słowami hymnu Te Deum Laudamus wznosi do nieba gorące modlitwy, dziękując Bogu za tak bogaty podarek.

Pobyt w Barcelonie staje się jednym wielkim, nie kończącym się świętem. Przeżywane chwile triumfu i radości każą załodze zapomnieć o trudach burzliwej, morskiej podróży. Wszędzie, gdzie tylko zjawią się odkrywcy, stają się przedmiotem dumy i podziwu, są goszczeni i przyjmowani. Piękne zwłaszcza mieszkanki Barcelony dokładają wszelkich starań, aby śmiałkom podziękować za ich odważny czyn. Marynarze *Kolumba* dochodzą wkrótce do przekonania, że choć w innych krajach bywają piękne kobiety, to jednak najpiękniejszymi pozostaną dla nich zawsze rodaczki.

Rychło jednak radość i upojenie Barcelony zostały zmącone. Rozeszła się bowiem wieść, że drużyna *Kolumba* poza złotem, kosztownym drzewem, owocami i papugami, przywiozła z nowoodkrytego świata jeszcze jeden, wątpliwej wartości podarek. Oto ówczesne kroniki notują, iż w kilka tygodni po powrocie odkrywców, zaczyna się szerzyć w Barcelonie z zatrważającą szybkością jakaś dotychczas zupełnie nieznana choroba. Otrzymuje ona miano „miłosnej zarazy", gdyż nie ulega wątpliwości, że miłość pośredniczy w nabywaniu jej. Najwięcej ofiar porywa ona spośród tych, którzy służą Wenerze w najbardziej niepohamowany sposób, to jest spośród niemoralnie prowadzących się żołnierzy i marynarzy.

(d. c. n.)

Helena Brzezińska (Warszawa)

TRĄDZIK POSPOLITY

W poprzednich artykułach omówiliśmy obszernie sposoby leczenia łojotoku zwykłego bez żadnych komplikacji. Wszystkie wymienione tam sposoby dają bezwzględnie rezultaty w początkowym stadium dolegliwości, o ile organizm jest zasadniczo zdrowy.

Sprawa się komplikuje, jeżeli w grę wchodzą poważniejsze choroby naprzykład anemia, gruźlica, czy chroniczne zaburzenia organów wewnętrznych. O ile w tych wypadkach zaniedbywano leczenia początkowego stadium łojotoku lub co gorsza usiłowano go usunąć w niewłaściwy sposób, zamiast zniknąć bez śladu, przechodzi on w stan chroniczny, a wynikiem tego po pewnym czasie jest tak zwany „trądzik pospolity".

Twarz pokrywa się stopniowo coraz gęściej krostami ropnymi i wrzodzikami, które dochodzą czasem do wielkości śliwki, a także guzkami i grudkami, które ani nie ropieją, ani nie rozchodzą się nawet w ciągu kilku miesięcy (szczególniej jesienią i zimą). Po obraniu wrzodziku także czasem pozostaje na długo sinawy i twardy, bolesny guz podskórny, który przy pierwszej okazji obiera ponownie; po drobniejszych krostach pozostają sine lub bronzowe plamki. Najczęściej jednak po obraniu ropni tworzą się wgłębienia podobne do śladów po ospie, a nawet duże blizny.

Leczenie trądziku jest o tyle trudniejsze od łojotoku zwykłego, że liczyć się trzeba z olbrzymią ilością bakterii ropnych, tkwiących w skórze, które przy najmniejszej nieuwadze podczas mycia codziennego i innych zabiegów toaletowych można przenieść na odcinki skóry dotychczas nie zainfekowane.

Jeszcze silniej niż przy łojotoku zwykłym musimy położyć nacisk na kurację wewnętrzną bez której usunięcie trądziku jest niemożliwością.

Zewnętrznie chodzi głównie o to, żeby skórę intensywnie osuszać i dezynfekować, niszcząc bakterie ropne.

Robimy to zapomocą specjalnych płynów, o których już wspomniałam w poprzednich artykułach, tylko o większym nasileniu; poza tym naświetlanie promieniami, wreszcie mechaniczne oczyszczanie skóry.

Z naświetlań najlepsze są naturalne kąpiele słoneczne, oczywiście stosowane z zachowaniem wszelkich ostrożności, aby uniknąć oparze-

nia skóry i zbytniego wysuszenia jej w okolicach oczodołów, a co za tym idzie przedwczesnych zmarszczek koło oczu.

O ile nie możemy w czasie kuracji korzystać z promieni słonecznych, wskazane są lampy kwarcowe, Peryhel. Natomiast naświetlania promieniami *Roentgena* należą jeszcze do eksperymentów i często zawodzą, a wykańczanie po nich kuracji bardzo się przewleka.

Nacinanie wrzodzików i nacieków daje z punktu widzenia kosmetycznego wyniki ujemne, gdyż pozostawia trudne do usunięcia blizny.

Sposób codziennej pielęgnacji powinien być następujący: wieczorem mycie twarzy wodą ciepłą i mydłem o składnikach silnie osuszająco-dezynfekcyjnych, a więc salicylowe, annogenowe, rezorcynowe, rezorcynowo-salicylowe. Z tych dwa ostatnie mogą być stosowane nie wcześniej, jak w wieku lat 20. Otrąbki do użytku domowego nie są wskazane, ani tym więcej proszek marmurowy, ponieważ zachodzi obawa uszkodzenia dojrzałych ropni i rozprowadzenia bakterii. Po dokładnym opłukaniu twarzy trzeba osuszyć ją przyciskaniem ręcznika, a nie tarciem, poczym zdezynfekować ją jeszcze płynem alkoholowym z zawartością składników, o których już wyżej wspominałam.

Ostatnim przed nocą zabiegiem będzie okład pod ceratkę z $2^{0}/_{0}$-owej wody rezorcynowej. Płatki sterylizowanej gazy czy płócienka zwilżamy w wodzie rezorcynowej, przykładamy na wszystkie guzy i stwardnienia podskórne oraz na wszystkie ropnie, przykrywając kawałkiem ceratki i dokładnie bandażując całą twarz. Początkowo okłady stosuje się na pół godziny, aby nie wywołać oparzenia skóry, potym zaś, gdy się już stopniowo przyzwyczai, przedłużamy czas trzymania okładu do 3-ch godzin dziennie. Pod działaniem tego kompresu guzy i stwardnienia będą się wsysywać — rozchodzić, zaś formujące się już ropnie szybciej zbierają; oczyszczenia dojrzałych już ropni radzę robić tylko w zakładzie. Natomiast twardych, jeszcze niedojrzałych ropni nigdy nie wolno wyciskać, gnieść, a szczególniej otwierać, bo każde skaleczenie pociąga za sobą niemal natychmiastową infekcję i ropień powiększa się lub obiera na nowo. Do okładów można stosować też rezorcyny $1^{0}/_{0}$ z ichtiolem $3^{0}/_{0}$.

Rano należy myć twarz wodą ciepłą i mydłem, można stosować gorące okłady z naparu skrzypu — opisywałam już sposób ich wykonania. Po przetarciu osuszonej twarzy płynem dezynfekcyjnym, znów osuszyć i zapudrować.

Dwa trzy razy w tygodniu należy kłaść na dokładnie umytą twarz maski błotne - radowe. Działanie radu ma kolosalne znaczenie dla trądzika — daje się go zazwyczaj jako błotko radoaktywne w formie maski, która uspokaja stany zapalne, zabija bakterie, wywołuje wzmożoną przemianę materii, wreszcie ściąga pory.

Oczyszczenie ropni w zakładzie odbywa się mniej więcej w taki sam sposób, jak usuwanie wągrów — po parówce, zapomocą łyżeczki *Unny*, poczym naświetlamy twarz lampą Mininą lub Vitalux i po naświetlaniu jeszcze wykańczamy mechaniczne oczyszczenie. Teraz, kiedy już wszystkie dojrzałe ropnie są usunięte i niema niebezpieczeństwa roznoszenia bakterii, możemy umyć twarz wodą, mydłem i otrąbami, a nawet proszkiem marmurowym. Po opłukaniu i osuszeniu i ponownym zdezynfekowaniu odpowiednim płynem kładziemy na twarz kataplazmę ziołową, aby dać skórze wypoczynek — odprężenie po poprzednich zabiegach, działając w ten sposób kojąco na podrażnienia. Na zakończenie po umyciu ziołówki, kładziemy maskę błotno-radową, aby skupić, zjędrnić rozpulchnioną skórę.

ODCINEK

MAKS PETTENKOFER TWÓRCA NOWOCZESNEJ HIGIENY

(120-to lecie urodzin)

W roku bieżącym mija 120 lat od dnia urodzenia największego higienisty *Maksa Pettenkofera*. *Pettenkofer* stworzył podwaliny higieny jako nauki, która bada wpływ na zdrowie ludzi warunków środowiska otaczającego — gleby, powietrza, wody, warunków mieszkaniowych, środków żywnościowych, pracy itd.

Pettenkofer urodził się w roku 1819 roku w Bawarii, w mieście Lichtenstein. Po ukończeniu wydziału lekarskiego w dziedzinie chemii pod kierunkiem słynnego profesora *Liebiga*, który wsławił się swymi badaniami w zakresie chemii, rolnictwa, fizjologii i patologii W 1847 roku *Pettenkofer* zostaje mianowany profesorem chemii farmaceutycznej, zaś w 1865 zakłada katedrę higieny na uniwersytecie w Mo-

nachium, ponadto w 1878 powstaje z jego inicjatywy Monachijski Instytut Higieny. W 1889 roku zostaje obrany na przewodniczącego Bawarskiej Akademii Nauk.

Pettenkofer podjął na nowo opracowanie wszystkich działów higieny; wprowadził on nową metodę określenia zawartości dwutlenku węgla w powietrzu. Ta nowa metoda stanowiła poważny dorobek naukowy. Należy podkreślić, iż sprawa zawartości dwutlenku węgla w powietrzu stanowi podstawowe zagadnienie higieny. Jak wiadomo, człowiek oddycha tlenem zaś wydycha dwutlenek węgla. Z tego względu można porównać oddychanie człowieka do spalania. Nadmierne gromadzenie się dwutlenku węgla w lokalach zamieszkiwanych przez większe skupienia ludzkie (koszary, szpitale, hotele, lokale rozrywkowe) jest niezmiernie ważne z punktu widzenia higieny. To też metoda *Pettenkofera* umożliwia określenie warunków higienicznych mieszkań. Poza tym *Pettenkofer* przeprowadził wiekopomne badania nad wentylacją, ogrzewaniem mieszkań, oświetleniem. Wreszcie wyjaśnił on różne własności materiałów budowlanych, ustalił znaczenie higieniczne różnych tkanin dla odzieży oraz zbadał zagadnienia odżywiania, warunki gleby, sprawy kanalizacji, budowę wodociągów, usuwanie odpadków itd.

Jeśli chodzi o walkę z chorobami to *Pettenkofer* udzielił główną uwagę nie tyle drobnoustrojom, lecz w pierwszym rzędzie warunkom środowiska, warunkom społecznym, glebie, powietrzu, sprawom mieszkaniowym, odżywianiu, odzieży itd.

Szerzenie się epidemii cholery i duru (tyfusu) brzusznego *Pettenkofer* przede wsystkim uzależniał od sanitarnych warunków miejscowości. Dla tego też pierwszy podniósł on znaczenie zarządzeń sanitarnych w walce z epidemiami

Słuszność poglądów *Pettenkofera* została potwierdzona w połowie wieku XIX w Anglii. W kraju tym po przeprowadzeniu różnych zarządzeń sanitarnych (kanalizacja, wodociągi, osuszanie błot) zauważono znaczne zmniejszenie się śmiertelności z powodu gruźlicy i duru brzusznego.

Ale nie tylko zagadnienia higieny interesowały sławnego uczonego. Wiele uwagi udzielił on również sprawom ekonomicznym w związku ze stanem sanitarnym miast. Tak więc obliczył, ile wynoszą roczne straty miasta Monachium wskutek chorób. Swoje obliczenia oparł na ilości dni pracy, opuszczonych wskutek choroby, ponadto uwzględnił koszty leczenia i pielęgnowania chorych, wreszcie wziął pod uwagę stracone dochody wskutek chorób. Na podstawie bardzo żmudnych obliczeń *Pettenkofer* doszedł do wniosku, iż miasto Monachium wskutek chorób mieszkańców traci rocznie około 5.000.000 na dzisiejsze pieniądze. To też w wyniku powyższych obliczeń zwrócił się do Zarządu Miejskiego z planem akcji sanitarnej. Ciekawe jest jak *Pettenkofer* uzasadniał konieczność podjęcia szerokiej akcji sanitarnej. „Zarząd Miejski", pisze *Pettenkofer*, „wydając pieniądze na leczenie i zapobieganie chorobom oraz na podniesienie zdrowotności mieszkańców, osiąga nie tylko cele humanitarne, lecz również gromadzi tym samym kapitał, który przynosi duże odsetki". W tych słowach sławny higienista podkreślił jakie doniosłe znaczenie gospodarcze posiadają zarządzenia sanitarne. Aczkolwiek od tego czasu minęło już przeszło pół wieku, jednak powyższe stanowisko dotychczas nie straciło swej aktualności!

(d. c. n.)

OGRODY DZIAŁKOWE W OBRONIE PRZECIWLOTNICZEJ LUDNOŚCI MIAST

W okresie organizowania ćwiczeń obrony przeciwlotniczej w stolicy wydaje się właściwym przypomnieć o roli, jaką w tej obronie odegrają niewątpliwie *tereny zadrzewione* w miastach, a zwłaszcza *ogrody działkowe*. Jak wiadomo postęp współczesnej techniki bojowej powoduje, że coraz bardziej trzeba liczyć się z koniecznością ewakuacji ludności poza mury domów. W gorących dniach wrześniowych we wszystkich parkach publicznych Londynu budowano schrony ziemne. Miasta niemieckie są w sytuacji lepszej, bowiem od wielu lat rozwinięta jest tam akcja działkowych ogrodów rodzinnych. Tereny te stanowią natu-

Suchoty płuc są tylko zakończeniem pieśni, śpiewanej kandydatowi na suchotnika nad jego kolebką.

(Behring)

ralne miejsce schronienia dla rodzin robotników i pracowników umysłowych, których z tych czy innych względów nie będzie można ewakuować w okolice bardziej odległe. Silnie i gęsto zadrzewione, zaopatrzone w altanki, które umożliwiają tymczasowe mieszkanie, a co najważniejsze zaopatrzone w *wodę studzienną*, a więc uniezależnione od działania wodociągów, umożliwiające wreszcie przygotowanie rodzinnych schronów ziemnych — niewątpliwie odegrają ogrody działkowe dużą rolę w biernej obronie przeciwlotniczej. To też i u nas należałoby, aby Towarzystwa Ogrodów Działkowych rozpoczęły w porozumieniu z L.O.P.P. odpowiednią akcję instrukcyjną wśród swych członków. Ze stanowiska obronności kraju należałoby roztoczyć ochronę nad istniejącymi w szeregu miast polskich ogrodami działkowymi, piętnując jako *szkodnictwo* przedwczesną likwidację terenów zadrzewionych, podejmowaną pod pretekstem rozbudowy miast, a stojącą w sprzeczności z zasadami współczesnej urbanistyki, która problem ochrony przeciwlotniczej włączyła do swego programu.

CZY SIEDZIEĆ I NA CZYM SIEDZIEĆ PRZY PRACY?

Na kulawym stołku nie można usiedzieć, ale i „dobre" krzesło bywa nie do użytku przy pracy, bo jest najczęściej albo za wysokie, albo za niskie, albo za głębokie, a już nie wiadomo po co ma oparcie dumnie w tył odchylone, bo się go przecież nie dosięgnie. Najgorzej jednak jest, jeśli trzeba się ciągle na boki obracać, a stołek właśnie

twardo stoi — precz go się wtedy wyrzuca i pracuje się stojąc. A niesłusznie, bo praca to nie picie kawy spokojne. Sprzęt musi być dostosowany do naszych ruchów — gdzie trzeba, tam musi się obracać z nami, a gdzie to konieczne, to i jeździć powinien! Są takie siodełka z rolkami, toczącymi się wzdłuż stołu po szynach długiej na 2 metry i więcej podstawy — tak wygląda to dziwo przy wielu różnych pracach już stosowane; oczywiście wzdłuż całego takiego toru musi być oparcie na nogi, które „jeżdżą“ własnym napędem, ale lekko nie dźwigając całego ciała. Gdzie nie można siedzieć przy pracy stale, tam jednak da się przysiąść na parę minut, kiedy naprzykład bieg maszyny musi być sterowany przez pewien czas z jednego miejsca. Na miejscu takim wystarczy umieszczenie siodełka podnoszonego, samozatrzaskującego się.

Sprawa stania lub siedzenia przy pracy jest rozstrzygnięta — dzięki badaniom naukowym i sprawdzianom wydajności pracy — na korzyść siedzenia, byleby zdrowego siedzenia na sprzęcie dostosowanym do ciała.

BĄDŹMY SPRAWIEDLIWI DLA UZDROWISK

Od czasu do czasu pojawiają się w prasie ataki na przemysł uzdrowiskowy i hotelowy, stawiające mu poważne i zasadnicze zarzuty. Uzdrowiska nie dotrzymują kroku szybkiemu rozwojowi turystyki masowej — wołają krytycy — nie wprowadzają koniecznych urządzeń, nie inwestują dostatecznie, rozbudowują się chaotycznie. Pensjonaty nie stoją na należytym poziomie, ani też nie są odpowiednio zorganizowane, aby stworzyć łącznie z urządzeniami uzdrowiskowymi kompleks komfortowej miejscowości kuracyjnej, jakiej wymaga wysoki popyt ze strony napływających gości.

Jakże łatwo jest stawiać zarzuty, nie wniknąwszy w istotę rzeczy! Nie będziemy w tym miejscu powtarzać wielokrotnie już opisywanego dorobku uzdrowisk polskich zdobytego w y ł ą c z n i e własnymi siłami w ciągu ostatniego dwudziestolecia. Nie będziemy wymieniać ponownie licznych pięknych sanatoriów, domów uzdrowiskowych, łazienek o dziesiątkach kabin, inhalatorów, zakładów leczniczych, nie będziemy wyliczać ile uzdrowisk własnym, ciężkim wysiłkiem wprowadziło u siebie kanalizację, wodociągi, elektryczność, pobudowało drogi, uregulowało rzeki, — nie ma na to miejsca w jednym artykule. Każdy jednak sumienny krytyk — zanim rzuci przemysłowi uzdrowiskowemu lekkomyślne zarzuty — powinien zapoznać się z materiałem rzeczowym, zawartym w licznych wydawnictwach Związku Uzdrowisk Polskich oraz opublikowanym regulaminie w pismach prowadzących dodatki uzdrowiskowe.

Nie wystarczy bowiem pojechać do uzdrowiska, rzucić okiem na prawo i na lewo, aby zabierać głos w kwestii przemysłu uzdrowiskowego i stawiać mu wyma-

gania. Należy zapoznać się tematem t e o r e t y c z n i e, należy zgłębić, w jakich warunkach ten przemysł się rozwinął i wówczas stwierdzić ile zrobił, a ile zaniedbał zrobić z własnej winy.

Nikt z tych krytyków s u m i e n n y c h nie będzie idealizował uzdrowisk. Nie powie, że stoją na świetnym poziomie, że wszystko jest w nich w najlepszym porządku i że nic nie ma już do zrobienia. Przeciwnie — dzieło jest zaledwie rozpoczęte i przed uzdrowiskami stoi olbrzymie zadanie, stawiane im właśnie przez dużą frekwencję i rosnące zrozumienie dla doniosłości zdrojownictwa wśród społeczeństwa.

Zarzut jednak, że uzdrowiska nie są odpowiednio przygotowane na przyjęcie tzw. „masowej turystyki“ jest niesprawiedliwy i pomija istotne przeznaczenie miejscowości kuracyjnych. Uzdrowiska bowiem nastawione są w swych urządzeniach i organizacji przede wszystkim na lecznictwo i temu głównemu celowi ich istnienia podporządkować się muszą wszystkie inne.

Uzdrowiska są przecież po to, aby ludziom przywracać Zdrowie, a dostarczanie rozrywek jest celem wtórnym i tylko o tyle jest dopuszczalne, o ile mieści się w ramach kuracji jako element wypoczynku.

W świetle tych zadań uzdrowisk zrozumiałe się staje, że najważniejszą kategorią gości, do których winno być przystosowane całe życie uzdrowiskowe — są ludzie, przyjeżdżający na leczenie, a więc przebywający przez dłuższy okres czasu.

Turyści zaś, którzy przybywają pociągami popularnymi na przeciąg dwóch, trzech dni w celu zwiedzenia miejscowości i użycia rozrywki stanowią żywioł drugorzędny, w pełnych sezonach nawet niezbyt pożądany, gdyż wprowadza niepokój i chaos w życie uzdrowisk, a nawet przy masowych przemarszach zanieczyszcza teren.

Toteż uzdrowiska, które bynajmniej nie są ekskluzywne chętnie udostępniają najszerszym masom korzystanie ze swoich wartości i uroków, — dążą jednak do tego, aby masowa turystyka nie przeszkadzała w leczeniu właściwym kuracjuszom i dlatego starają się przesunąć największe jej nasilenie na sezony wiosenne i jesienne, kiedy miejscowość jest mniej zapełniona.

Stanowiska takiego uzdrowiskom nie można mieć za złe, gdyż doprawdy nie mają one funduszów na rozbudowywanie pomieszczeń i urządzeń na miarę wielkich przypływów turystów, przybywających na dwa dni, którzy w dodatku z powodu taniej kalkulacji tych imprez — nie mogli by tych obiektów utrzymać.

Należy zauważyć, że nawet czynniki kierujące turystyką nie są w stanie zaspokoić tych potrzeb, gdyż np. hotele pobudowane przez Ligę Popierania Turystyki na Kalatówkach i na Gubałówce są komfortowe i wspaniałe, ale tak drogie, że mogą służyć tylko najzamożniejszym turystom, nigdy zaś uczestnikom imprez masowych.

Z pozostałej zaś klienteli uzdrowisk wyróżnić należy jeszcze dwie kategorie. Olbrzymia większość, to ludzie niezamożni, przybywający do miejscowości leczniczych w oparciu o cały szereg ulg, świadczonych im przez władze kolejowe, zarządy uzdrowisk, pensjonaty i wszystkie czynniki z tym związane. Ta zaś kategoria kuracjuszy, jakkolwiek bardzo mile widziana i ze względów społecznych niezmiernie pożądana w uzdrowiskach, nie może stanowić dla miejscowości leczniczych podstawy finansowej, na której oprą one swój byt i budować mogą przyszłość. Goście zaś płacący pełne ceny tak za mieszkanie jak i za leczenie, należą nieomal do wyjątków stanowiąc niewiele ponad 10% ogółu kuracjuszy.

Toteż uzdrowiska polskie, pomimo licznej i wzrastającej frekwencji, znajdują się, — z bardzo nielicznymi wyjątkami — w trudnej sytuacji finansowej. Jesteśmy społeczeństwem biednym i prywatnymi funduszami konsumentów nie możemy utrzymać na wysokim poziomie niemal żadnego z przemysłów, a tym bardziej uzdrowiskowego, który bądź co bądź należy — choć tak być nie powinno — do przemysłów luksusowych. Tę ważną prawdę trzeba przyjąć do wiadomości i z tego założenia wychodząc, należy roztrząsać temat obowiązków i praw kuracjusza i uzdrowiska.

W krajach, w których panuje powszechny dobrobyt i korzystanie z dóbr nie jest ludności poprzez biedę utrudnione, można śmiało pozostawić gospodarkę własnemu biegowi, regulowanemu przez podaż i popyt. Gdzie jednak niski stan zamożności ogółu tego popytu nie stwarza, albo gdzie popyt wyhodowany jest sztucznie na podkładzie ulg i ułatwień, stosowanych przez państwo — a ten właśnie wypadek ma miejsce w naszej gospodarce uzdrowiskowej — nie można żądać od przemysłów, aby na ten popyt odpowiadały podażą w najwyższym gatunku, na najwyższym poziomie, pochłaniającą maximum inwestycyj.

Owszem, tę podaż można stworzyć nawet i w tym wypadku — ale tylko jednym sposobem: również przy pomocy państwa. Jeżeli państwo wspomaga jedną stronę tj. konsumenta, zostaje zachwiana równowaga gospodarcza i aby producent dotrzymał kroku, jak się tego od niego wymaga, musi uzyskać on stosunkowo nie mniejsze ulgi i ułatwienia, z jakich korzysta konsument.

Kto zaś wglądnie bliżej w życie naszych uzdrowisk, ten stwierdzi, że pomoc państwowa dla uzdrowisk była dotychczas minimalna i że wszysko, co zdziałały to własnymi siłami i własnymi zabiegliwymi staraniami.



P. FELIKS D-SKI w ZBĄSZYNIU: nic niestety na odległość nie poradzimy. Badanie moczu na obecność cukru nie wystarczy. Przyczyną opisanych dolegliwości może być katar jelita grubego. Musi się Pan wybrać do jakiegoś doświadczonego lekarza.

Z. A. Z. w RYBNIKU: medycyna nie zna niestety radykalnego i nieszkodliwego środka przeciw nadmiernemu poceniu się rąk. Nie radzimy absolutnie stosowania formaliny, albowiem formalina niszczy skórę. Z danych, jakie Pani podaje, wydaje się nam, że jest to wynikiem nadmiernej wrażliwości systemu nerwowego. Tymczasem radzimy Pani pomyśleć o jakiejś kuracji ogólnie wzmacniającej, a jako środek doraźny radzimy myć przez jakiś czas ręce rano i wieczorem letnią wodą, zawierającą dodatek octu winnego (łyżka na szklankę wody).

„NIEDOŚWIADCZONA GOSPODYNI" w CHODOROWIE: mrożone kompoty mogą jadać ludzie o zupełnie zdrowym przewodzie pokarmowym, natomiast cierpiący na zaburzenia w trawieniu powinni unikać wszelkich potraw mrożonych. Zdrowe dziecko podobnie jak i zdrowy człowiek dorosły może jadać kompoty zimne, a nawet mrożone.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39